

염증성 장질환과 영양



강릉아산병원 소화기내과 서현일

장에 염증이 생기면 고유한 기능이 저하 및 소실되고 염증물질과 복통으로 인해 식욕저하도 일어나게 됩니다. 궤양성 대장염에 비해 크론병은 영양흡수를 담당하는 소장까지 침범하기 때문에 영양결핍 가능성이 더 높은 편입니다.

염증성 장질환에서 영양결핍을 막는 가장 좋은 방법은 병의 활성도를 조절하여 관해에 도달하고 이를 유지하는 것입니다.

현재 약물치료로 비교 적 잘 조절되고 있고 가끔 배가 불편한 정도입니다. 어떤 음식을 섭취하는 것이 좋나요? 피해야 할 음식이 있나요?

염증성 장질환은 아직까지 원인불명의 질환으로 특별히 어떤 음식이 병을 유발/악화 시킨다고 알려진 것은 없습니다. 아직까지 근거는 없지만 일반적으로 각종 첨가물이 들어간 가공식품보다는 가정식을 추천합니다. 개인마다 증상(설사, 복통 등)을 유발/악화 시킬 수 있는 음식은 피하는 것이 좋을 것으로 생각되며 이러한 음식을 구별하는 방법으로 식사일기를 쓸 것을 추천합니다.

염증성 장질환에서 부족하기 쉬운 영양소는 어떤 것이 있나요? 또한 보충방법도 알려주세요!

- **엽산:** Sulfasalazine을 복용하면 엽산의 흡수를 방해하여 엽산 결핍을 유발할 수 있습니다. 이를 예방하기 위해 엽산을 보충해야 합니다. 일반적으로 엽산제를 함께 처방 받아 복용하게 됩니다.
도움이 되는 음식: 간, 굴, 대두, 시금치, 소맥 배아
- **비타민 B12:** 말단회장장에서 흡수되는 영양소입니다. 따라서 말단회장을 침범한 경우, 회장절제술을 시행한 경우 부족해 지기 쉽습니다. 혈액검사로 알 수 있고 근육주사로 보충할 수 있습니다.
- **칼슘, 비타민 D:** 골밀도 감소와 관련이 있고 염증성 장질환 환자의 약 10%에서 칼슘 부족을 보이는 것으로 알려져 있습니다.
도움되는 것: 칼슘 보충제, 멸치, 등푸른 생선, 일광욕
- **철분:** 염증으로 인한 흡수부족, 출혈로 인한 손실 등으로 부족하기 쉽습니다. 혈색소가 10 g/dL 미만인 경우 경구 철분제를 복용하고 호전이 없으면 정맥주사를 통해 보충 할 수 있습니다.
도움이 되는 음식: 간, 굴, 참치, 계란, 시금치
- **무기질 및 미량원소(아연, 마그네슘 등):** 만성 염증으로 인한 섭취 및 흡수 부족과 설사, 출혈 등으로 손실되어 부족하기 쉽습니다. 우리 몸의 생리현상에 꼭 필요한 영양소로 가공식품, 정제된 식품 보다는 신선한 식품에 많이 함유되어 있으므로 신선한 식품을 골고루 섭취하는 것이 도움이 됩니다.

다음과 같은 음식은 염증성 장질환에 좋을 것 같은데요…?

- **채소, 섬유질:** 채소에는 풍부한 섬유질뿐만 아니라 염증성 장질환에서 부족하기 쉬운 비타민과 무기질이 풍부합니다. 채소를 생으로 먹고 속이 불편하다면 물에 데쳐서 섭취할 수 있습니다. 다만 급성 악화 시, 협착이 있는 경우에는 피하거나 신중히 섭취해야 합니다.
- **과일:** 과일은 비타민과 무기질 섭취에 많은 도움이 됩니다. 간혹 과당이 많은 과일(사과, 배, 멜론 등)을 먹고 설사를 하거나 속이 불편한 경우에는 다른 과일을 먹는 것이 좋습니다.
- **요구르트, 유산균:** 염증성 장질환 환자는 장내세균총의 균형이 무너져 있습니다. 유산균은 이러한 것을 회복시켜 질병활성도를 낮출 것으로 기대되고 있습니다. 하지만 현재까지 일부 증상을 개선하는 효과는 있는 것으로 알려져 있지만 아직까지 치료에 직접적인 도움이 된다는 증거는 없습니다.
- **생선기름, 오메가3 지방산:** 오메가3 지방산은 염증을 억제하는 작용이 있어 일부 염증성 질환(건선, 류마티스 관절염)에 효과가 있다고 알려져 있습니다. 등푸른 생선을 통해 섭취할 수 있습니다.

증상이 너무 심해 도저히 못 먹는 경우 어떻게 영양섭취를 할 수 있나요?

- 우선 입원하여 악화의 원인이 있는지 검사하고 질병의 활성도를 조절하는 동시에 아래와 같은 방법으로 영양을 섭취하게 될 것입니다.
- **경정맥영양법:** 정맥주사를 통해 대부분의 영양을 투여하는 방법으로 중심정맥관 삽입, 합병증 위험 등으로 경구섭취가 불가능한 경우에만 제한적으로 시행됩니다. 주로 장폐쇄, 장천공, 독성 거대결장, 장피누공 등이 있는 경우 사용합니다.
 - **경장영양요법:** 성분 식이, 저분자 및 고분자 종합식이, 유동식이, 제외식이 등이 있으며, 질병의 악화로 일반음식의 섭취가 어려울 때 영양 상태를 개선시키기 위해 시행합니다. 성인 크론병에서 치료와 관해유지에 도움이 되며, 궤양성 대장염에서는 유용성이 증명되지 않았습니다. 시중에 나와 있는 여러가지 영양보충식품-상품명(회사): 뉴케어(대상), 그린비아(정식품), 메이웰(엠디웰), 메디푸드(한국메디칼푸드) 등-을 이용 할 수 있습니다.

염증성 장질환 환자가 집에서 해 먹을 수 있는 구체적인 방법을 알려주실 수는 없나요?

- 대한장연구학회에서 만든 ‘튼튼한 장 건강한 밥상’(중앙일보헬스미디어, 2013년 발행)은 염증성 장질환 환자와 가족이 맛있게 먹을 수 있는 방법에 대해 의사, 영양사, 요리사가 함께 고민하여 구체적인 방법을 제시해 놓은 책입니다. 아직 부족하겠지만, 많은 도움이 될 것으로 생각합니다.
- 참고
 - 1. 대한장연구학회. 튼튼한 장 건강한 밥상. 서울:중앙일보헬스미디어,2013.
 - 2. Yoon SY, Jung SA. Nutritional support in patients with inflammatory bowel diseases. Intest Res 2013;11:243-249.